

Mit Baby in Bewegung bleiben!

Liebe Mütter,

haben Sie Freude an der Bewegung und wollen weiterhin sportlich mit ihrem Baby aktiv sein? Dann kommen Sie gerne zu meinem Kurs!

Kurstermine: 15.09.23, 22.09.23, 06.10.23, 13.10.23,
27.10.23

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Wo: Kultur- und Bürgerhaus Pelkovenschlössl,
Moosacher St-Martins-Platz 2, München

Mitzubringen: 1 Gymnastikmatte

Kursinhalt: Dieser Kurs schließt an die Rückbildungskurse an. Es werden dein Rücken, dein Bauch, die gesamte Rumpfmuskulatur und dein Beckenboden in einem kraftvollen Ganzkörper-Workout trainiert. Die Babys sind dabei und erfreuen sich an der Musik und an der Interaktion mit den anderen Babys. Sie werden teilweise in die Übungen miteinbezogen. Jeder Kurs beinhaltet 5 Einheiten je 60 Minuten.

Kurskosten: Für Mitglieder des OSC München e.V.: 40 Euro
Kurskosten ohne Mitgliedschaft des OSC München e.V.: 49 Euro
Die Gebühr ist bei der 1. Einheit zu entrichten (Barzahlung).

Anmeldung: Per Email über unsere Abteilungsleiterin:

E-Mail: ulrikeweber@mnet-online.de Die Anmeldung ist verbindlich.



**Auf euch freut sich
Julia Chaudhuri**